



ASSAGGIA E VOTA L'INSALATA WELLNESS in collaborazione con:



- 1 FOREVER YOUNG
- 2 BRAIN TRAINING
- 3 EAT & JUMP
- 4 NATURAL BEAUTY
- 5 EAT FIT



FRUIT & VEG FANTASY SHOW
Padiglione D1 Stand 027

1 FOREVER YOUNG SALAD

Ricetta con ingredienti ricchi di antiossidanti
con efficacia anti aging
Preparazione con prodotti Solarelli, Nucis

INSALATA DI CAROTE, FRAGOLE E ASPARAGI

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 8 -10 minuti

Ingredienti per 4 persone:

- 6 carote
- 10 fragole piuttosto grosse
- 8 punte d'asparagi
- 4 cucchiaini di Parmigiano Reggiano a lamelle
- 4 cucchiaini di mandorle a lamelle
- Olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di succo fresco di limone
- Peperoncino in polvere
- Zucchero
- Sale e Pepe bianco al mulinello

Lessate a vapore le punte di asparagi lavate, tenendole al dente, devono risultare leggermente croccanti. A fine cottura tuffatele in una bacinella di acqua ghiacciata per mantenerne intatto il colore verde brillante, infine mettetele ad asciugare su un canovaccio pulito. Intanto lavate le carote, pelatele e riducetele a nastri utilizzando il pelapatate. Pulite le fragole, lavatele, asciugatele tamponandole con della carta da cucina e tagliatele a fettine. Tostate le mandorle in un padellino con fondo antiaderente, poi mettetele da parte a raffreddare. Preparate il condimento emulsionando 5 cucchiaini d'olio, il succo di limone, una presa di zucchero, una presa di sale, un pizzico di peperoncino e una spolverata di pepe. Riunite in un'insalatiera le carote, le fragole, le punte d'asparagi tagliate a rondelline e le lamelle di Parmigiano. Irrorate con il condimento e mescolate a lungo con cura. Servire su piatti individuali, cospargendo di mandorle ogni porzione.



2 BRAIN TRAINING SALAD

Ricetta con ingredienti che aiutano
la mente a rimanere in forma
Preparazione con prodotti Ortoromi, Nucis



INSALATA DI MISTICANZA, SPINACINI, MIRTILLI E FETA

Preparazione: 10 min.

Cottura: -

Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr. di misticanza
- 1 manciata di spinacini
- 2 manciate di mirtilli disidratati
- 200 g di feta
- 8 gherigli di noce
- Olio extravergine di oliva
- Aceto di mele
- 1 cucchiaino di marmellata di lamponi a basso tenore di zucchero
- Sale e Pepe nero al mulinello

Tostate i gherigli di noce in un padellino con fondo antiaderente per un paio di minuti, poi metteteli da parte a raffreddare. Versate le foglie della misticanza e quelle degli spinacini in un'insalatiera, aggiungete i mirtilli e la feta tagliata a dadini. Preparate la vinaigrette emulsionando 5 cucchiaini di olio, 2 cucchiaini (scarsi) di aceto, la marmellata, una presa di sale e una spolverata abbondante di pepe. Versate il condimento sull'insalata e mescolate con cura. Cospargete sull'insalata i gherigli di noci spezzettati e portate subito in tavola.

Nota: in questa ricetta viene aumentata la quantità di spinacini rispetto a quella presente nella misticanza per le loro proprietà benefiche per la memoria, tipica delle foglie verde scuro.

3 EAT & JUMP SALAD

*Ricetta con ingredienti indicati
per chi conduce attività sportiva*
Preparazione con prodotti Dole, Ortoromi

INSALATA TROPICAL ENERGY

Preparazione: 10 min.

Cottura: -

Ingredienti per 4 persone

- 200 gr. di cuori di lattuga iceberg
- 2 banane
- 1 grossa arancia bionda
- 1 piccola cipolla di Tropea
- 1 limone
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- Miele (liquido)
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe bianco al mulinello

Spezzettate la lattuga in un'insalatiera. Sbucciate la cipolla e tagliatela ad anelli. Sbucciate l'arancia e pelatela al vivo, poi tagliatela a fettine che dividerete in quattro parti.

Sbucciate le banane e tagliatene la polpa a rondelle, che spruzzerete con gocce di succo di limone per evitare che anneriscano. Aggiungete i due frutti alla lattuga, insieme agli anelli di cipolla. Preparate il condimento emulsionando 5 cucchiaini d'olio, 2 cucchiaini di succo di limone, 1 cucchiaino di miele, il prezzemolo, una presa di sale e una spolverata di pepe. Versate la salsina così ottenuta sull'insalata, mescolate con cura e servite subito.

A piacere potete arricchire questa insalata con mandorle a lamelle tostate.



4 NATURAL BEAUTY SALAD

*Ricetta con ingredienti detox,
per rimettersi in forma con gran gusto*
Preparazione con prodotti
Dimmidisi-Oltremare e Jingold



INSALATA AROMATICA CON ANETO E KIWÌ

Preparazione: 10 min.

Cottura: -

Ingredienti per 4 persone

- 2 confezioni di Mix Le stellate/Blu oltremare
- 1 kiwi verde
- 1 kiwi giallo
- 1 mela verde
- 1 limone
- 1 cucchiaino di foglioline di menta tritate
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe nero al mulinello

Versate i mix di foglie in un'insalatiera. Sbucciate i kiwi e tagliateli a fettine sottili, che dividerete in due parti.

Lavate la mela, dividetela in due, eliminate il torsolo e poi tagliatela a fettine sottili, senza eliminare la buccia. Spruzzate le fettine di mela con gocce di succo di limone perché non anneriscano. Aggiungete i kiwi e la mela alle foglie nell'insalatiera. Preparate il condimento emulsionando 5 cucchiaini di olio, 2 cucchiaini (scarsi) di succo di limone, la menta, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Versate il condimento sull'insalata, mescolate con cura e servite subito. A piacere potete arricchire questa insalata con mandorle a lamelle tostate.

5 EAT FIT SALAD

*Ricetta con ingredienti che strizzano
l'occhio a chi sta tenendo d'occhio
l'ago della bilancia*
Preparazione con prodotti CuoreDolce e Nucleis.

CARPACCIO DI ANGIURIA E FETA

Preparazione: 15 min.

Cottura: -

Ingredienti per 4 persone

- ½ mini anguria cuoreDolce
- 100 gr. di quartirolo (o feta)
- 4 cucchiaini di semi di zucca
- 1 manciata di foglioline di menta
- miele
- Olio extravergine d'oliva
- Aceto balsamico
- Sale

Tostate i semi di zucca in un padellino con fondo antiaderente, poi metteteli da parte a raffreddare.

Lavate l'anguria, asciugatela e, senza eliminare la buccia, tagliatela a fette molto sottili che dividerete su 4 piatti individuali.

Sbriciolate il formaggio sulle fette d'anguria e aggiungete le foglioline di menta spezzettate.

Preparate il condimento emulsionando 2 cucchiaini di olio, 1/2 cucchiaino di aceto, 1 cucchiaino da tè di miele e una presa di sale.

Irrorate il carpaccio d'anguria con la salsina così ottenuta, cospargete con i semi di zucca e servite subito.

